

# しょう 笑は しょう 咲にひて しょう 勝なり

笑って花を咲かせて人生100年時代  
楽しく・おもしろく生きましょ！



薬剤師であり「薬家きく臓」の名前で落語も嗜む著者の座右の銘「仕事は楽しく・人生はおもしろく」を実践するための智慧（健康と笑い）を書き綴った1冊。

● 人生計画が何故 重要なのか？

● 笑いの3大効用

● 笑いの実践  
～顔が笑う、こころが笑う、脳が笑う～

笑いの不思議な力を仕事や人間関係に活かす方法などを紹介。

著 中井 宏次（薬家きく臓） 四六判上製/232頁/定価1,800円+税

## 著者紹介

2007年「医笑同源：笑い（ユーモア）でこころ豊かな遊びのある生活を！」をテーマに「NPO 法人健康笑い塾」を設立し、全国の皆様に、年約100回の講演・研修を通じて、生活における笑い（ユーモア）の重要性を啓蒙し、「笑いとしあわせ」をお届けする笑配人として活動している。また、経営・人財育成コンサルタント、岡山大学の非常勤講師として活躍している。（NPO 法人健康笑い塾 主宰、日本笑い学会理事、日本産業ストレス学会理事）

### ● 経営と笑い

33年間の会社経験を活かし、「経営と笑い～凄くからおもしろいへ～」、「職場のメンタルヘルスとユーモア」、「職場の風土改革と笑いの効用」等の実践に取り組み、経営・人財育成コンサルタントとして活躍している。

### ● 健康と笑い

「健康と笑いで楽々生きる人生100年」、「健康と笑い～仕事は楽しく・人生はおもしろく」、「認知症予防と笑いの効用」等の講演活動を通じて、予防笑学に情熱を注いでいる。

※お笑いではなく笑い（ユーモア）です。治療ではなく予防です。

### ● 教育と笑い

大学では非常勤講師として、「人間学講座：こころが笑うコミュニケーション」等の講座を担当し、学校では「教育とユーモア～笑いでこころ豊かな人生を～」、PTAでは「笑い最高の子育て」等をベースに、これからの人財育成の研究に取り組んでいる。

みなさん！  
笑ってますか？



株式会社 薬事日報社

本社：東京都千代田区神田和泉町1-10-2  
支社：大阪府大阪市中央区道修町2-1-10  
ホームページ：<https://www.yakuji.co.jp/>

TEL:03-3862-2141 FAX:03-3866-8408  
TEL:06-6203-4191 FAX:06-6233-3681  
オンラインショップ：<https://yakuji-shop.jp/>



# 仕事は楽しく 人生はおもしろく

「仕事は楽しいですか」：こんな言葉があります。  
「天才は努力している人に勝てず、努力している人は楽しくしている人に勝てず。」楽しく仕事をしますと発想が豊かになり、たくさんの方が支援して下さいます。

「人生はおもしろいですか」：こんな言葉があります。

「泣くは修行 怒るは無知 笑うは悟り」笑っている時、脳は悟りの境地に入っているのです。「おもしろい」と感じるところが大切です。人生が豊かになります。

本書には、様々な笑いのエッセンスが入っていますので、自己啓発・研修などに「笑いの専門書」としても活用できます。

- 第一章 人生100年計画**
  - ・新しい生き方が求められている
  - ・人生計画をつくる
  - ・笑いのある家庭は世界平和に繋がる
  - ・笑いは健康長寿への道しるべ
- 第二章 笑いの効用**
  - ・健康力
  - ・人間関係力（コミュニケーション力）
  - ・創造力
- 第三章 笑いの実践**
  - ・どのように笑った方がいいのか
  - ・笑いあれこれ
- 第四章 仕事は楽しく**
  - ・良き人間関係を構築するために
  - ・仕事と遊びは違う
  - ・悩みと迷いは違う
  - ・信用と信頼は違う
  - ・職場風土改革と笑い（ユーモア）の効用
- 第五章 人生はおもしろく**
  - ・神様、仏様は本当にいるのか
  - ・中庸（いいかげん）に生きる
  - ・こころの物差しとは
  - ・成功と幸福は違う
  - ・親孝行と感謝は違う
  - ・人生の楽園を求めて
  - ・己に勝つ（火事場の馬鹿力）
  - ・落語的人生



## 【申込書】

年 月 日

ISBN: 978-4-8408-1504-8	笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～	定価 1,800円+税	申込冊数	冊
-------------------------	-------------------------	-------------	------	---

<input type="checkbox"/> 送付先住所 〒		書店様番線印(書店申込)
貴施設・貴社名	部署名	
ご担当者名	お電話番号	

●書店へのご注文は冊数をご記入の上、お近くの書店にお申込み下さい。  
●弊社に直接ご注文の場合には必要事項をご記入の上、FAXにてお申込み下さい。  
別送送料（国内1箇所送付につき550円、重量が5kgを超えた場合は850円）を頂戴します。

楽事日報社行きFAX  
⇒ 03-3866-8408